

In spiritul lui "mai bine" - Buletin # 6

Data publicarii: 01 Octombrie 2019

Dragi Parinti,

Va scriu pentru a impartasi cu dumneavoastra feedback-ul extraordinar de bun de la aproape toate clasele dupa aceasta luna cu mic dejun care a fost bazat pe fructe. Ma asteptam sa avem rezultate frumoase din clase dar nu atat de vesele.

La sugestia unei mamici am adaugat avocado, Este tot un fruct. Desigur, fara paine dimineata. A fost la latitudinea profesorilor sa il dea sau nu zilnic sau intr-o anumita cantitate, in functie de ceea ce au observat la copii.

Cei mici au mai avut la dispozitie in jur de 10:00 -10:30 nuci si seminte incoltite si deshidratate de noi (nuca romaneasca si migdale). Din nou, unele clase au dat zilnic, altele nu. A fost la aprecierea adultilor din clasa.

Au primit si suc proaspat stors din combinatie de multe fructe si catina (ati vazut probabil in poze) iar saptamana trecuta must. Toate au fost f f bine acceptate. Putere si timp sa avem sa facem cat mai des. Este o desfasurare de forte foarte mare ca sa facem ceva zeci de litri de suc proaspat stors din mai mult de 2 tipuri de fructe care se combina bine.

Exemplu de feedback:

- (1) 90% din copii au inceput sa manance din ce in ce mai multe, pe zi ce trece. Au reusit sa regleze senzatiile de satietate si in acest fel; in plus au primit nutrienti de valoare (versus doar calorii si mai putini nutrienti din fainoase); desi ale noastre sunt integrale si copiii se hranesc, avantajele unui mic dejun care este o bomba de enzime sunt superioare oricarui produs din faina integrala sau alte cereale primite.
- (2) Unii copii mici au si 2 scaune pe zi, pana in pranz – ceea ce este excelent, caci in prima parte a zilei are loc ciclul eliminarii. Posibil ca si copiii mari sa fi avut dar fiind independenti la toaleta nu au ajuns la noi stirile 😊. La unii copii au fost usor moi la inceput (mai ales daca mancasera acasa altceva inainte de fructe) dar s-au reglat rapid.
- (3) Profesorii au fost foarte incantati sa imi dea asemenea feedback promitator si erau uimiti si ei de ceea ce observau la copii ca nivel crescut de acceptare de la o zi la alta; sunt minunati daca ii expunem mediului corect, ca si in cazul materialului Montessori; iar cei mici de tot, sub 3 ani, nici nu au simtit diferenta. Nu au cerut altceva, au mancat pur si simplu si au mancat destul.
- (4) Toate clasele au raportat un pranz mancat in proportie f f mare (nu s-a mai aruncat mancare) cu portii duble de cele mai multe ori pentru ambele feluri mancate; acest lucru se intampla cand senzatiile de foame este una corecta si reala, nu bazata pe dependenta de gust numai (si multe gustari intre mese). De asemenea, este normal sa ne fie foame cand soarele este sus pe cer si avem cea mai mare putere de digestie. Daca stomacul este deja plin sau negolit pe de-a-ntregul pana la urmatoarea masa, este greu sa ne hranim cum

trebuie si sa obisnuim corpul cu un ciclu sanatos de alimentare si mai ales absorptie corecta.

- (5) Cei mai mari, 9-12 ani, au beneficiat cel mai putin, din pacate; cu cat cresc si pentru ca sunt expusi din ce in ce mai mult mancarurilor de toate felurile, inteleg ca este mult mai greu pentru parinti sa ii faca sa nu manance deja dimineata acasa acele lucruri cu care sunt obisnuiti (nu de la scoala 😊). Destui dintre ei asteptau doar nucile de la 10: 00 😞. Dar si asa, dupa expunere constanta (avand mereu fructele sub ochi) chiar si cei care au respins ideea la inceput tot au mai mancat. Cu rabdare si perseverenta functioneaza orice.

Revenim usor usor la micul dejun anterior, desigur ajustat pe unde se poate peste iarna. Vom include si smoothie ori de cate ori este posibil de acum pana se face vremea foarte rece. Vor primi gustarea de fructe sau smoothie in jur de 11 dimineata, de asa natura sa avem timp mai mult sa digeram micul dejun dar sa ne si luam cantitatea de enzime si lichid necesar unei digestii corecte la pranz.

In primavara probabail vom repeta micul dejun bazat pe o simfonie de fructe.

Intre timp, pentru cat se mai poate, va invit din tot sufletul sa le dati fructe si doar fructe la prima ora, dimineata (in loc de orice altceva). S-au obisnuit deja multi dintre ei. Atat timp cat inca toamna romaneasca este generoasa cu noi, ideal ar fi sa nu le dati banana acum. O sa aiba toata iarna.

Suntem atat de privilegiati ca in timpurile pe care le traим sa ne permitem sa avem asemenea preocupari pentru copiii nostri.

O toamna frumoasa si abundenta va doresc,

Cristina